

Troisième cycle : (durée indicative des séances : **15-20** min)

Félicitations, vous avez complété le deuxième cycle ! 😊 Comme la semaine dernière, 2 options :

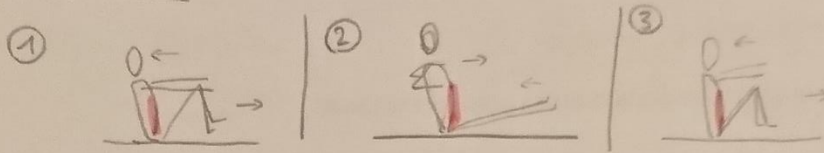
- Si ça a été difficile, que vous avez eu des courbatures ou du mal à finir les séances du cycle 2 : n'hésitez pas à repartir pour un tour, etc.
- Sinon : Bienvenue dans le cycle 3 ! Mêmes consignes que pour les précédents : qualité>quantité et on ne fait pas traîner les temps de repos 😊 Au besoin, n'hésitez pas à alterner avec des séances de cycle 2 ou 1 !

PS : Comme d'habitude, si c'est trop facile, vous pouvez ajouter un TABATA et/ou une pyramide ! (voir cycle précédent)

J1 - Tronc	Echauffement articulaire libre.	Rameur* 20s	Repos 10s	Repos 1min	Gainage montée de bassin 30s	Repos 15s	Gainage latéral G 30s	Repos 15s	Gainage latéral D 30s	Repos 15s	Jacks position pompe* 30s	Repos 15s
		8 répétitions			4 répétitions du bloc							
J2 - Jambes		Oscillations squat 20s	Repos 10s	Repos 1min	Montées de genoux 30s	Repos 15s	Talons-Pointes* 30s	Repos 15s	Fentes 30s	Repos 15s	Tipping 30s	Repos 15s
		8 répétitions			4 répétitions du bloc							
J3 - Bras		Dips 20s	Repos 10s	Repos 1min	Rotateurs externes G 30s	Rotateurs externes D 30s	Repos 15s	Gainage pompe sur genoux* 30s	Repos 15s	Rotateurs internes G 30s	Rotateurs internes D 30s	Repos 15s
		8 répétitions			4 répétitions du bloc							
J4 - Cardio		Mountain climbers 20s	Pump it up 20s	Fentes 20s	Jumping Jack 20s	Repos 20s	Repos 1min	Squats sautés* 20s	Shadow boxing 20s	Chenille 20s	Gainage 20s	Repos 20s
		3 répétitions du bloc						3 répétitions du bloc				
J5 - Tronc		Piétinement pompe 20s	Repos 10s	Repos 1min	Pompes omoplates 30s	Repos 15s	Gainage rameur 30s	Repos 15s	Gainage montée de bassin 30s	Repos 15s	Touche épaules et pompe* 30s	Repos 15s
		8 répétitions			4 répétitions du bloc							
J6 - Bras		Oiseaux 20s	Repos 10s	Repos 1min	Biceps 30s	Repos 15s	Gainage 30s	Repos 15s	Pompes 30s	Repos 15s	Chenille 30s	Repos 15s
		8 répétitions			4 répétitions du bloc							
J7 - Mix bonus		Montées de bassin 20s	Repos 10s	Repos 1min	Jacks position pompe 30s	Repos 15s	Squats 30s	Repos 15s	Mountain climbers 30s	Repos 15s	Gainage pompe sur genoux 30s	Repos 15s
		8 répétitions			4 répétitions du bloc							
Etirements libres. (Sur le modèle de ceux du premier cycle).												

*Explications :

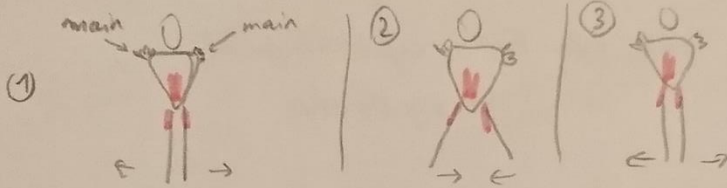
• Rameur :



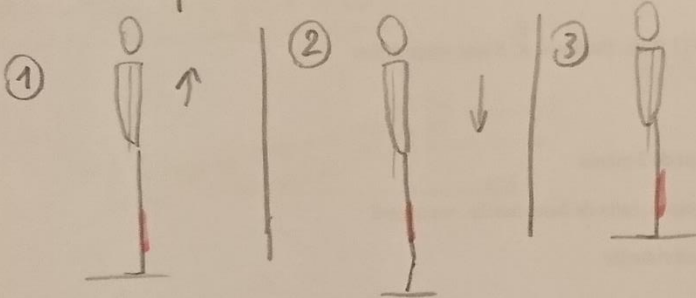
• Jacks position pompe :

(vue de dessus.)

Position gainage haut, écarter ensemble les pieds puis rassembler (des rythmes)



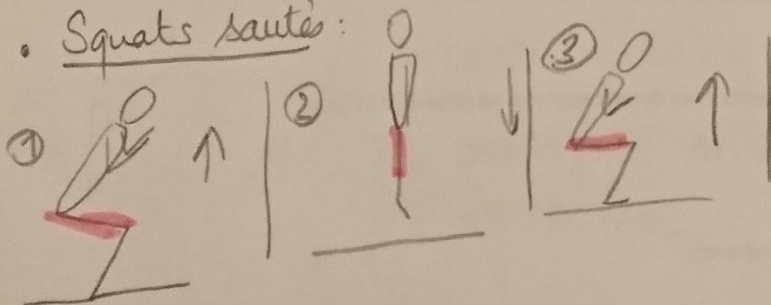
• Talons-pointes



• Gainage pompes sur genoux (ou sur les pieds si vous êtes [très] motivés)

Descendre en position pompe (les coudes bien pliés).
Maintenir la position.

• Squats sautés :



• Touche épaules et pompe

Position gainage haut venir toucher l'épaule G avec la main droite puis l'épaule D avec la main G. Faire une pompe. Recommencer.

N'hésitez pas à me faire parvenir vos retours (difficultés, envies, besoins, ...) à : juliette.givernaud-girau@orange.fr !

De même, partagez les ressources (applis/vidéos/programmes) que vous utilisez, vos photos/vidéos de renforcement, les exos qui marchent pour vous, les playlists qui vous motivent pour bouger, etc. ! 😊

Bonnes séances, continuez comme ça ! 😊